

SEFIROT – Samstilling sálar

Sefirot samstilling sálar tekur 10 daga í framkvæmd

1. Til að hefja samstillinguna þá legg ég til að þú prentir út lækningartáknið úr hinum 72 nöfnum Guðs og setjir það á þriðja augað eða á miðju enni þínu og endurtaktu þessi orð

Mem- Hei- Shin þar til að þú að þú finnur orkuna streyma í gegnum þriðja augað og leyfðu orkunni að flæða áfram um allann líkama þinn þar til að þú finnur að orkan sé komin niður í fætur þínar.

Endurtaktu þessa æfingu einu sinni á dag í þrjá daga.



Eftir þrjá daga þá mun þinn Sefirot byrja að vera í jafnvægi.

2. Nú skaltu prenta út eintak af Tikkune Hanefesh og byrja að scanna með augunum frá hægri til vinstri eftir númeraröðinni einu sinni á dag næstu sjö daga þar til að þú finnur að hvert svæði hefur hreinsast. Sjáðu hebresku stafina fyrir þér sem tákn sem tengja þig við andlegt Ljós.

Skannaðu eftir þessari röð.

1. Miðheili
2. Hægri heilahvel
3. Vinstri heilahvel
4. Hægri auga
5. Vinstri auga
6. Hægri eyra
7. Vinstri eyra
8. Hægri nös
9. Vinstri nös
10. Munnur og háls
11. Hægri hönd
12. Vinstri hönd
13. Líffæri við bringu
14. Magasvæði
15. Hægri læri
16. Vinstri læri
17. Kynfæri
18. Fætur

TIKKUNE HANEFESH			
LEFT BRAIN שמאל BENAI	SKULL לולאה KETER	RIGHT BRAIN ימין CHOCHMA	
LEFT EYE עין שמאל יהודה	NOSE חושם יהודה	RIGHT EYE עין ימין יהודה	
LEFT EAR אוזן שמאל יהודה		RIGHT EAR אוזן ימין יהודה	
MOUTH פה יהודה			
LEFT ARM זרוע שמאל GVRAR	BODY גוף MALKUT	RIGHT ARM זרוע ימין CHESED	
LEFT LEG רגל שמאל HOV	FEET רגליים MALCHUT	RIGHT LEG רגל ימין NETZACH	

3. Eftir sjö daga þá þarftu að beita hugsýn og sjá fyrir þér táknin fyrir hvert svæði líkamans. Ef þú finnur fyrir skörpum sársauka eða finnur fyrir einhverjum hindrunum af einhverjum af svæðum líkamans þá er ráðlegt að skanna táknin aftur.